INSTRUCTION POPULAIRE

SUR

Les principaux moyens à employer

POUR SE GARANTIR

DU CHOLÉRA-MORBUS,

ET SUR LA CONDUITE A TENIR

LORSQUE CETTE MALADIE SE DÉCLARE.

par O.C.H. MARC

Montbrison,
IMPRIMERIE DE CHEMINAL.
1832.

Département de la Seine.

COMMISSION CENTRALE DE SALUBRITÉ.

INSTRUCTION POPULAIRE

SUR

LES PRINCIPAUX MOYENS A EMPLOYER

POUR SE GARANTIR

DU CHOLÉRA-MORBUS,

ET SUR LA CONDUITE A TENIR

LORSQUE CETTE MALADIE SE DÉCLARE.

Le choléra est une maladie grave. Cependant il est plus effrayant quand on l'attend qu'il n'est dangereux lorsqu'il existe. D'autres maladies épidémiques, telles que la petite-vérole, la scarlatine, certaines fièvres nerveuses, ont fait beaucoup plus de ravages que le choléra, puisque dans les contrées de l'Europe où il a régné et où il a rencontré le plus de circonstances favorables à sa propagation, il n'a guère attaqué qu'un individu sur 75, et que, dans quelques villes même, ses atteintes n'ont pas dépassé la proportion d'un individu sur 200.

Conduite à tenir pour se préserver du Choléra.

1° Le peu de danger que l'on court d'être atteint du choléra doit rassurer les esprits. Il faut donc ne pas s'inquiéter, et ne penser autrement à la maladie que

pour exécuter les précautions propres à s'en garantir. Moins on a peur et moins on risque ; mais comme la tranquillité de l'ame est un grand préservatif, il faut en même temps éviter tout ce qui peut exciter des émotions fortes, telles que la colère, la frayeur, les plaisirs trop vifs, etc.

2° Il est d'observation que plus l'air dans lequel on habite est pur, et moins on est exposé au choléra.

On ne saurait donc trop faire attention à la salubrité des habitations. Ainsi il faut avoir soin de ne pas habiter, et plus encore de ne pas coucher en trop grand nombre dans la même pièce, de l'aérer le matin et encore dans la journée, en ouvrant le plus long-temps et le plus souvent possible les portes et les fenêtres. Il convient aussi de placer dans les pièces habitées un large vase en poterie contenant de l'eau chlorurée (1). On peut enfin favoriser le renouvellement de l'air en faisant, pendant quelques instans, un feu bien clair et flamboyant dans la cheminée.

Il faut faire attention que l'ouverture des portes et des fenêtres n'ait lieu qu'après qu'on sera entièrement vêtu, afin de ne pas s'exposer au refroidissement. Il est bon, lorsqu'on le peut, de passer dans une autre pièce pendant cette opération.

Il faut se servir de lits sans rideaux, et ne jamais laisser séjourner l'urine ou les matières fécales dans

---

(1) *Eau chlorurée.* — Prenez : chlorure de chaux sec, une once ; eau, un litre. On verse sur le chlorure de chaux une petite quantité d'eau pour l'amener à l'état pâteux, puis on le délaie dans la quantité d'eau indiquée. On tire la liqueur à clair, et on la conserve dans des vases de verre ou de grès bien fermés. On peut aussi employer avec avantage l'eau chlorurée préparée avec le chlorure d'oxide de sodium, en mettant une once de chlorure dans dix à douze onces d'eau.

les vases de nuit; ces vases doivent être nettoyés dès qu'ils sont salis, et toujours contenir un peu d'eau.

L'air humide des habitations, malsain en tout temps, devient très dangereux lorsque le choléra règne. Il faut donc s'abstenir de faire sécher du linge dans la chambre qu'on habite, surtout si l'on y couche.

Il faut non-seulement songer à aérer les chambres à coucher, mais maintenir encore dans le meilleur état possible de salubrité les maisons et leurs dépendances.

Ainsi il est important de veiller avec le plus grand soin à la propreté des plombs et des latrines, qu'on nettoiera au moins une fois par jour avec de l'eau chlorurée, ou avec de l'eau. On doit tenir constamment bouchées par un tampon les ouvertures des latrines, des tuyaux en plomb ou en fonte qui communiquent avec les pierres à laver ou avec les cuvettes extérieures, et ne les déboucher qu'au moment de s'en servir.

Chacun devra veiller à ce que les eaux ménagères soient vidées au fur et à mesure de leur production; à ce qu'on ne les laisse pas séjourner entre les pavés des cours ou des allées, et à ce qu'elles s'écoulent rapidement par le ruisseau ou la gargouille qui les conduit dans la rue. Il faudrait même favoriser cet écoulement par un lavage à grande eau, si la pente n'était pas assez rapide.

Les vitres devront être nettoyées au moins une fois par semaine; car l'action de la lumière est utile à la santé de l'homme.

Les fumiers, les excrémens, les débris d'animaux et de végétaux exigent beaucoup de surveillance. On devra en conséquence empêcher leur accumulation en les faisant enlever le plus souvent possible.

On se débarrassera des animaux domestiques inutiles. On s'abstiendra d'élever des porcs, des lapins,

des poules, et de nourrir des pigeons, etc., dans des lieux resserrés ou dans des cours peu spacieuses, qui n'ont pas d'air.

Les habitans des maisons, particulièrement dans les quartiers populeux, devraient à cet égard se surveiller mutuellement; ils devraient en outre contribuer, chacun pour sa part, à la propreté des rues, surtout lorsqu'elles sont étroites; il y va de l'intérêt de tous.

3° Le refroidissement est placé, par les médecins qui ont observé le choléra, au nombre des causes les plus propres à favoriser le développement de cette maladie. Il est donc nécessaire d'éviter cette cause en se vêtissant chaudement, et en se garantissant particulièrement le bas-ventre et les pieds de l'action du froid.

A cet effet, il est bon d'entourer le ventre nu d'une ceinture de laine, de porter sur la peau des camisoles de tricot en laine ou en flanelle, de faire usage de chaussons de laine; ces vêtemens seront changés et lavés quand ils seront humides ou salis. On se lavera souvent les pieds à l'eau chaude; on portera des sabots ou des galoches, lorsqu'on sera obligé de séjourner dans le froid et l'humidité; en un mot, on se chaussera avec propreté, et de manière que les pieds soient à l'abri du froid et de l'humidité.

Beaucoup de personnes, surtout dans la classe peu fortunée, ont la très mauvaise habitude en se couchant, et plus encore en se levant, de poser les pieds nus sur le sol froid, et même d'y marcher. On ne saurait trop blâmer cet usage, qui deviendrait particulièrement dangereux pendant que le choléra régnerait.

C'est encore dans la crainte du refroidissement qu'en été même il faudra s'abstenir de coucher les croisées ouvertes. On maintiendra aussi dans les habitations une chaleur *tempérée*; car les chambres trop chaudes rendent les individus qui les habitent

plus impressionnables au froid auquel ils peuvent être exposés en sortant.

C'est par la même raison qu'il conviendra, autant que possible, de rentrer chez soi de bonne heure, de ne point passer une partie de la nuit dans les promenades, les assemblées, dans les cafés, les estaminets, les cabarets, etc., surtout lorsque les nuits sont froides et humides.

4° S'occuper, mener une vie active, en évitant autant que possible les excès de fatigue, est un des meilleurs moyens de faire diversion à l'inquiétude. Les occupations qui exigent de la contention d'esprit ne conviennent pas. Il en est de même des travaux qui entraînent une privation inaccoutumée de sommeil pendant la nuit.

5° Il a déjà été parlé de l'utilité des ceintures et des chaussons de laine; mais il faut que ces vêtemens soient tenus proprement. La propreté est toujours très nécessaire à la santé. Ceux qui ont le moyen de prendre de temps en temps des bains d'une chaleur agéable feront bien d'en faire usage; mais on n'y restera que le temps nécessaire pour nettoyer le corps; on aura soin de se bien essuyer avec du linge chaud, et de ne pas s'exposer immédiatement à l'air extérieur en sortant du bain. Cette précaution est surtout utile lorsque la saison est froide.

Les frictions sèches conviennent beaucoup. Il est facile de les administrer en se frottant ou se faisant frotter le soir, ou mieux encore le matin et le soir, le tronc, les bras, les cuisses et les jambes, pendant un quart d'heure, avec une brosse douce ou avec une étoffe de laine.

On conçoit, du reste, que pour ce qui concerne en général la manière de se vêtir, il faudra se régler selon la saison; mais dans aucun cas on ne devra se vêtir trop légèrement.

6° Lorsque le choléra règne, la manière de se nourrir est un point fort important. La sobriété ne saurait être trop recommandée. On connaît un grand nombre d'exemples qui prouvent que le choléra s'est déclaré après des excès de table, et il est prouvé aussi que les ivrognes sont plus particulièrement exposés à cette maladie.

Les viandes bien cuites, rôties et pas trop grasses, ainsi que les poissons frais et d'une digestion facile, les œufs, le pain bien levé et bien cuit, devront former la nourriture principale. Les viandes salées et les poissons salés ne conviennent pas; on usera le moins possible de charcuterie, et l'on s'abstiendra des pâtisseries lourdes et grasses.

Parmi les légumes, il faudra, autant que possible, s'en tenir aux moins aqueux, aux plus légers (1). Nous ne pensons pas devoir exclure de ces derniers les pommes de terre de bonne qualité. Nous approuvons même l'usage des haricots secs, de lentilles, de pois et de fèves *pris en purée* (2). Les crudités, telles que les salades, les radis, etc., ne conviennent pas.

Dans la saison des fruits, il faut être très réservé dans l'usage qu'on en fait, surtout lorsqu'ils ne sont pas parfaitement mûrs; car alors ils peuvent devenir très dangereux. Les fruits cuits offrent moins d'inconvénient; mais ils ne devront jamais être mangés en grande quantité : encore moins devront-ils former le fond du repas.

Il est des alimens généralement sains, mais que,

---

(1) On doit entendre par légumes aqueux ceux qui contiennent beaucoup d'eau de végétation, comme, par exemple, les concombres, les betteraves, la laitue, etc.

(2) La robe ou pellicule de ces légumes secs ou verts ne contribue en rien à la nutrition, et elle a l'inconvénient de ne pouvoir être digérée.

par une disposition particulière de l'estomac, certains individus digèrent difficilement. Ces alimens devront, comme de raison, être évités. Chacun doit, à cet égard, étudier son estomac.

Il faut, en temps de choléra, manger moins à la fois qu'à l'ordinaire, sauf à faire un repas de plus, mais toujours léger.

Les boissons n'exigent pas moins la plus grande circonspection dans leur usage. Toute boisson froide prise quand on a chaud est dangereuse. Il ne faut se désaltérer que lorsqu'on a cessé de transpirer, c'est-à-dire qu'il ne faut pas boire froid lorsqu'on est en sueur. Les suites de cet abus sont d'autant plus funestes que la boisson est plus froide et qu'on a plus chaud. L'eau devra être claire; l'eau filtrée est préférable à toute autre. Il faut l'aiguiser avec très peu de vinaigre ou d'eau-de-vie lorsqu'on veut la boire pure (deux cuillerées à bouche d'eau-de-vie, ou une cuillerée à bouche de vinaigre pour une pinte d'eau), surtout si la saison est chaude, et qu'on soit obligé de se livrer à un travail corporel qui, en excitant la transpiration, provoque la soif, et oblige par conséquent de boire souvent. Il faut alors boire peu à la fois. L'eau rougie, c'est-à-dire l'eau à laquelle on ajoute un peu de bon vin, convient également. Enfin, on peut faire avec succès usage de l'eau légèrement aromatisée avec une infusion stimulante, comme par exemple avec l'infusion de menthe poivrée ou de camomille (une pincée de menthe ou six têtes de camomille pour une chopine d'eau bouillante, à laquelle on ajoutera, après le refroidissement, une chopine d'eau froide) (1).

(1) Cette précaution d'ajouter de l'eau qui n'a pas bouilli est nécessaire, parce que l'ébullition, en privant l'eau de l'air qu'elle contenait, la rend moins facile à être digérée.

Rien n'est pernicieux comme l'abus de liqueurs fortes. Il est prouvé par un très grand nombre d'exemples que le choléra attaque de préférence, comme nous l'avons déjà dit, les ivrognes, et ceux mêmes qui, sans faire un abus habituel de boissons fortes, commettent par occasion, par entraînement, un seul excès de ce genre.

L'usage de l'eau-de-vie prise seule et à jeûn, usage si répandu dans la classe ouvrière, et si nuisible en tout temps, devient particulièrement funeste lorsque le choléra règne. Les personnes qui ont cette habitude devraient manger quelque chose, au moins un morceau de pain, avant d'avaler le petit verre d'eau-de-vie. Le vin blanc ne sera pas non plus pris à jeûn sans la même précaution; il ne le faudra prendre qu'en petite quantité.

En temps de choléra, l'eau-de-vie amère, c'est-à-dire l'eau-de-vie dans laquelle on aura fait infuser des plantes amères et aromatiques, ou encore l'eau-de-vie d'absinthe, est préférable à l'eau-de-vie ordinaire.

Le vin, pris en quantité modérée, est une boisson convenable pendant et à la fin du repas; mais il doit être de bonne qualité. Il vaut mieux boire moitié moins de vin et le choisir de qualité supérieure. Les vins jeunes et aigres sont plus nuisibles qu'utiles. Le vin rouge est préférable au blanc. Ceux qui ont le moyen de le mélanger avec une eau gazeuse, telle que l'eau de Seltz naturelle ou factice, feront très bien de se servir de cette boisson salubre et agréable.

La bière et le cidre, surtout lorsque ces boissons sont trop jeunes, lorsqu'elles n'ont pas bien fermenté, ou lorsqu'elles sont aigres, disposent aux coliques, à la diarrhée, et deviennent ainsi très dangereuses. Ce qui vient d'être dit s'applique à plus forte raison au vin doux ou moût.

Conduite à tenir lorsque le Choléra se manifeste chez un Individu.

Il résulte d'un très grand nombre de faits observés jusqu'à présent dans les lieux où le choléra a régné, que les cas de guérison sont en raison de la promptitude des secours, et que plus ces secours sont administrés près du moment de l'invasion, plus les chances de salut sont grandes.

Il faut donc que chacun connaisse les premiers signes qui indiquent qu'un individu va être ou est actuellement atteint du choléra. Or ces signes, qui le plus ordinairement se manifestent dans la nuit ou le matin, sont les suivans :

Lassitude subite ou sentiment subit de fatigue dans tous les membres; sentiment de pesanteur dans la tête, comme lorsqu'on s'est exposé à la vapeur du charbon, vertiges, étourdissement, surdité légère, pâleur souvent plombée, bleuâtre de la face, avec altération *particulière* des traits; le regard a quelque chose d'extraordinaire; et les yeux perdent leur éclat, leur brillant; diminution de l'appétit; soif et désir de la satisfaire par des boissons froides; sentiment d'oppression, d'anxiété dans la poitrine et d'ardeur et de brûlure dans le creux de l'estomac; élancemens passagers sous les fausses côtes (c'est-à-dire sous les côtes à partir du creux de l'estomac en comptant de haut en bas); borborygmes (gargouillemens) dans les intestins, accompagnées surtout de coliques auxquelles succède le dévoiement, ou cours de ventre : ce dévoiement semble quelquefois diminuer les douleurs; la peau devient froide et sèche; quelquefois elle se couvre d'une sueur froide. Quelques malades éprouvent des frissons le longs de l'épine du dos, et une sensation dans les cheveux comme si on y soufflait de l'air froid.

Ces divers signes de l'invasion de la maladie ne se

présentent pas toujours dans l'ordre suivant lequel ils viennent d'être tracés. Ils ne se montrent pas non plus tous chez tous les malades.

Quoi qu'il en soit, lorsque plusieurs d'entre eux, notamment l'altération de la face, la surdité commençante, la lassitude, le sentiment de brûlure dans le creux de l'estomac, les borborygmes, le refroidissement de la surface du corps, se manifestent, il faut appeler tout de suite un médecin.

Moyens à employer avant l'arrivée du Médecin.

Il faut exciter fortement la peau et y rappeler la chaleur.

A cet effet on placera le malade nu entre deux couvertures de laine préalablement chauffées, et l'on promènera, sur toute la surface du corps, à travers la couverture, des fers à repasser chauds ou une bassinoire. On arrêtera plus long-temps les fers sur le creux de l'estomac, sous les aisselles, sur le cœur, surtout sous les pieds.

On frictionnera fortement et *long-temps* les membres avec une brosse sèche ou avec un liniment irritant, en se servant d'un morceau d'étoffe en laine ou en flanelle. Ces frictions devront, autant que faire se pourra, être pratiquées par deux personnes dont chacune frottera en même temps une moitié du corps, en ayant toujours grand soin de découvrir le moins possible le malade.

Le liniment dont la formule suit, paraît, si l'on s'en rapporte aux observations, avoir été employé avec un succès tout particulier :

Prenez : Eau-de-vie une chopine ;
Vinaigre fort, une demi-chopine ;
Farine de moutarde, une demi-once ;
Camphre, deux gros ;
Poivre, deux gros ;
Une gousse d'ail pilée.

Mettez le tout dans un flacon bien bouché, et faites infuser, pendant trois jours, au soleil ou dans un endroit chaud.

Ces frictions devront être continuées long-temps, et le malade devra rester couché enveloppé dans de la laine.

On pourra aussi appliquer des sinapismes chauds sur le dos et sur le ventre, ou encore des cataplasmes de farine de graine de lin bien chauds, et arrosés d'essence de térébenthine.

On s'est enfin servi avec avantage de petits sacs remplis de cendres chaudes ou de sable chaud qu'on applique sur le corps.

L'expérience a prouvé dans plusieurs lieux où le choléra a régné, qu'on peut obtenir de grands avantages des bains de vapeurs vinaigrées ou vinaigrées et camphrées.

Ainsi, pendant qu'on cherche à réchauffer le malade par le repassage avec des fers chauds et par des frictions, on peut préparer un bain de vapeur de la manière suivante : On fait rougir des cailloux ou des morceaux de briques ou de fer. On place sous un fauteuil ou sous une chaise de cannes un vase en terre qui contient du vinaigre auquel quelques-uns conseillent d'ajouter du camphre (deux gros de camphre dissous dans suffisante quantité d'esprit de vin pour une peinte de vinaigre). Ces diverses dispositions étant prises, on fait asseoir le malade deshabillé sur le fauteuil et on l'entoure, à l'exception de la tête, ainsi que le fauteuil, de couvertures de laine qui devront descendre jusqu'au bas des pieds, lesquels seront posés sur de la laine ou sur tout autre corps chaud. On jette ensuite, l'un après l'autre, et à peu de secondes d'intervalles, les cailloux ou les morceaux de briques ou de fer dans le vinaigre, qui, par ce pro-

cédé, s'échauffe et est bientôt réduite en vapeur. Ce bain doit durer de dix à quinze minutes.

Lorsque le malade sort de ce bain, il doit rester couché entre des couvertures de laine très sèches et chaudes, où on le laisse tranquille si une transpiration *modérée* s'est établie. Dans le cas contraire, on continue les frictions, toujours entre les couvertures, *jusqu'à l'arrivée du médecin.*

Mais il ne suffit pas de réchauffer le corps extérieurement, il faut aussi le réchauffer intérieurement.

A cet effet, on donne de quart d'heure en quart d'heure une petite demi-tasse d'une infusion aromatique très chaude (une infusion de menthe poivrée ou de mélisse ; on la prépare comme du thé), et toutes les demi-heures immédiatement avant la tasse d'infusion 12 à 15 gouttes de *liqueur ammoniacale anisée et camphrée* (1) dans une cuillerée à bouche d'eau gommée (avec un peu d'eau ou de sirop de gomme). On a aussi obtenu d'heureux effets, dans certains lieux, de *l'alcali volatil* fluor donné à la dose de 15 à 20 gouttes toutes les demi-heures ou toutes les heures, dans une tasse d'une forte décoction chaude de gruau, d'avoine ou d'orge mondé, ou, à leur défaut, d'eau chaude. Ce dernier médicament ne devra néanmoins être administré au plus que deux fois avant l'arrivée du médecin. A défaut de ces moyens, on peut donner avec avantage l'eau pure, bue le plus chaud possible, et prise en petite quantité à la fois.

---

(1) Les pharmaciens prépareront cette liqueur de la manière suivante :

Alcool, 12 onces.
Ammoniaque liquide à 18 degrés, 3 onces.
Huile essentielle d'anis, une demi-once.
Camphre, un gros et demi.

Mettez et conservez dans un flacon bouché à l'émeri.

Quoique ces divers moyens doivent être mis en usage le plus tôt possible, il faudra cependant les administrer avec ordre et sans trop de précipitation.

Il sera utile, toutes les fois qu'on le pourra, de placer le malade dans une pièce séparée de celles qu'habitent les autres membres de sa famille.

On fera bien aussi de jeter les hardes du malade dans l'eau de savon très chaude.

La convalescence exige des précautions que le médecin devra indiquer. Toutefois on ne saurait trop recommander aux convalescens l'observation *rigoureuse* des règles de préservation qui ont été exposées plus haut; car les personnes qui ont été atteintes du choléra sont quelquefois exposées à des rechutes.

Nous croyons devoir terminer cette instruction en recommandant très instamment au public de n'ajouter aucune foi aux prétendus moyens préservatifs et curatifs dont les charlatans cupides font vanter les propriétés dans les journaux, ou qu'ils annoncent par des affiches placardées sur les murs de la capitale. Si l'Autorité était assez heureuse pour connaître un semblable moyen, elle ne manquerait pas de le publier et de le recommander.

Signé JUGE. — PARISET. — ESQUIROL. — CHEVALIER. — LEROUX. — LEGRAND. — Baron DESGENETTES. — MARC, *rapporteur*.

Lu et approuvé en séance, le 15 novembre 1831.

Le Président de la Commission centrale,

Signé Le DUC DE CHOISEUL.

PETIT, *Secrétaire*.

Approuvé par nous Préfet de police, signé GISQUET.

Certifié conforme :

Le Secrétaire général de la Préfecture, H. LEVET.